PREPARACIÓN FÍSICA FÚTBOL

100 IDEAS DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO (CON BALÓN) EN EL FÚTBOL

¿Por qué es importante calentar correctamente?

El calentamiento es una fase importante en la preparación de la competición.

Implica diferentes aspectos **psicológicos, técnicos y fisiológicos.**

Las dos funciones fisiológicas del calentamiento son la prevención de lesiones y la preparación del rendimiento.

El calentamiento debe elevar la temperatura corporal en dos niveles, el muscular y el corporal.

¿Qué aportará esto en términos concretos?

- una disminución de la viscosidad de los músculos,

- una contracción muscular más rápida,

- un aumento de la flexibilidad muscular,

- un aumento del flujo de oxígeno en la sangre,

- un aumento de la conducción nerviosa,

- lubricación de las articulaciones,

- un aumento de la elasticidad de los tendones

Es decir, ¡efectos positivos a **nivel muscular, cardiovascular, articular y propioceptivo!**

→De este modo, se reducirá significativamente el **riesgo de lesiones, se facilitará el movimiento y se permitirá un mayor rendimiento energético y muscular.**

El calentamiento también puede tener **efectos psicológicos**, como el aumento de la atención, la confianza y la motivación.

He aquí algunas reglas para un calentamiento eficaz:

- adaptarse a los jugadores (edad, nivel, etc.).
- adaptarse a la sesión que viene
- van de lo simple a lo complejo
- ser controlado
- ser jerárquico
- ser progresista
- ser animado
- adaptarse a la hora del día y a las condiciones meteorológicas
- hidratación antes y después
- ser cronometrado y preciso
- ser rítmico y dinámico
- ser de suficiente intensidad para crear calor
- ser completo y consistente, pero que no canse demasiado

Cualquier reproducción, difusión, publicación o retransmisión del contenido es estrictamente prohibido sin el permiso escrito del titular de los derechos de autor.
Si es necesario, se pueden emprender acciones legales.

Leyenda

----------→ Ejercicio apto para sub10 - sub13

----------→ Ejercicio apto para sub13 - sub16

----------→ Ejercicio para adultos

----------→ Dificultad física del ejercicio
1 bola: pequeña / 2 bolas: mediana / 3 bolas: grande

----------→ Tiempo de ejercicio

----------→ Materiales utilizados para el ejercicio

----------→ Tamaño del campo del ejercicio

----------→ Número de jugadores del ejercicio

EJERCICIOS

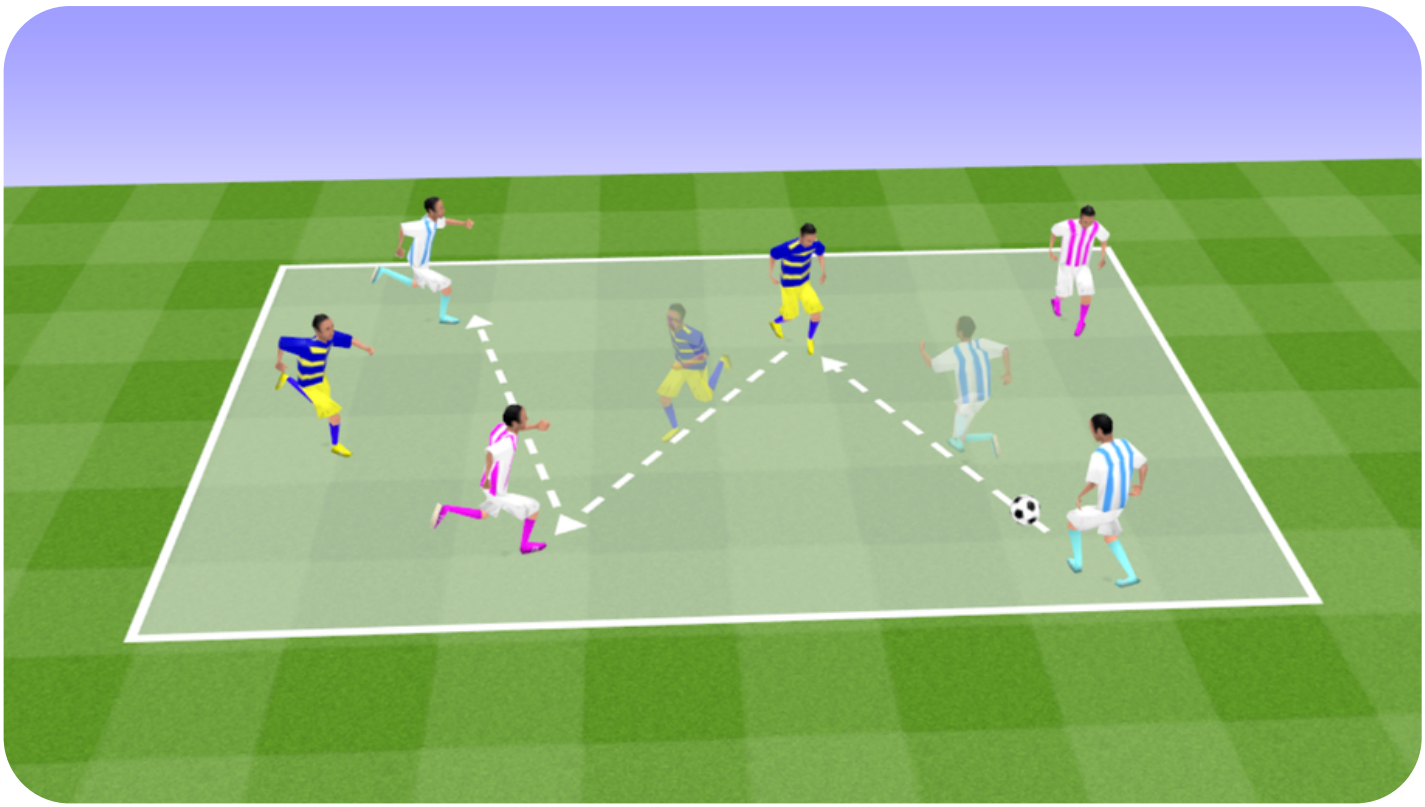
6 minutos

conos

20 x 15

8-16 jugadores

EJERCICIO 1



Toma de información.

3 o 4 equipos de diferentes colores.
Cada jugador debe pasar el balón a un equipo diferente en un orden determinado.
Aquí, el blanco pasa al azul que pasa al morado que pasa al blanco...etc.
Durante el pase, el receptor debe tomar información de los jugadores libres del color con el que tiene que jugar.
El jugador que realizó el pase presionará al receptor.
Empieza con una pelota y añade una segunda cuando los jugadores se sientan cómodos.

2 x 3 minutos, por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.

Se espera que los jugadores tomen decisiones rápidas y tengan calidad en los pases.

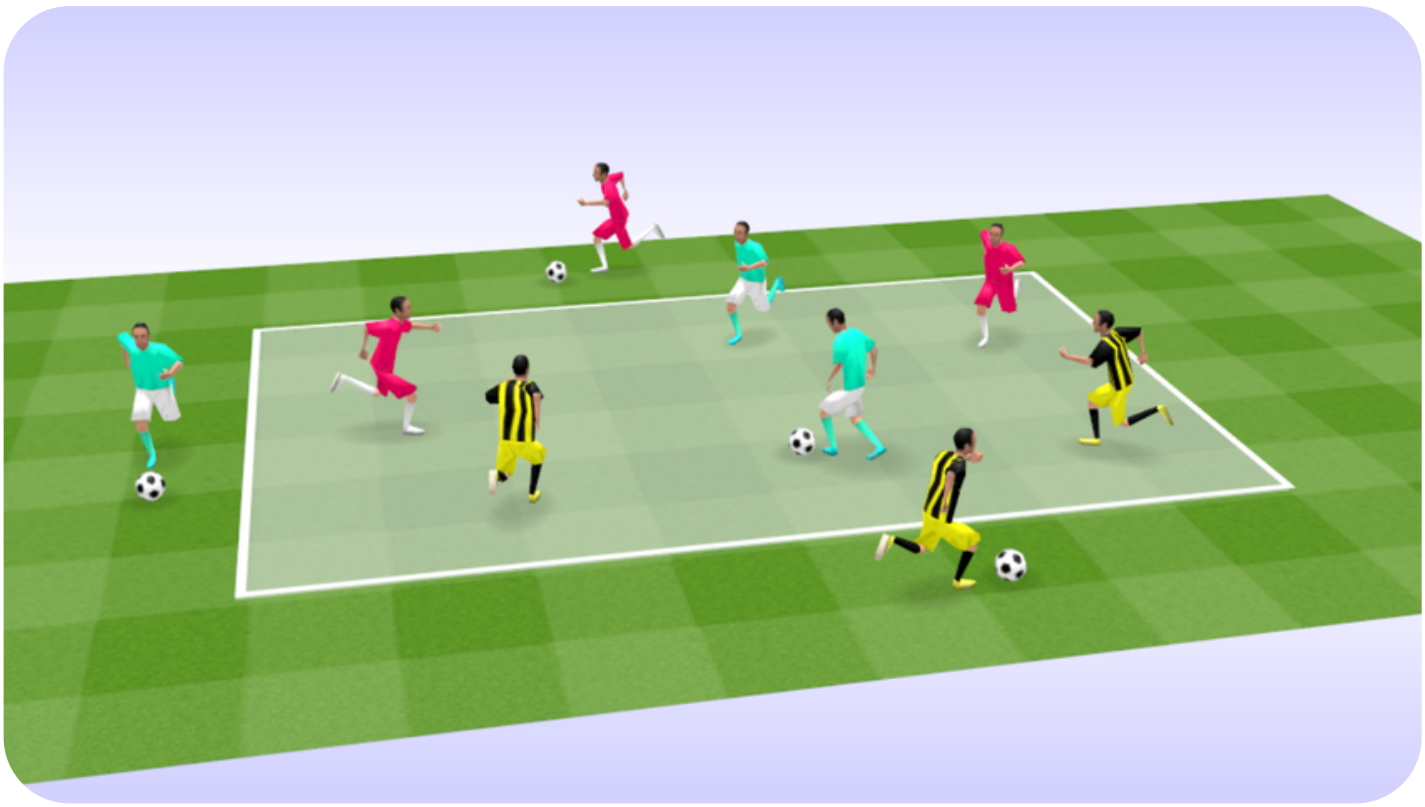
6 minutos

conos

20 x 15m

10-16 jugadores

EJERCICIO 2



Toma de información.

3 equipos.
Un jugador de cada equipo sale del cuadrado y corre alrededor del mismo durante la secuencia.
Los jugadores del cuadrado se pasan unos a otros.
Durante el pase, el receptor tiene que tomar la información en su espalda del color del jugador que corre por fuera.
Debe pasar a un jugador que tenga el mismo color que el jugador de su espalda.
Si no hay jugadores a su espalda, entonces juega con el jugador de su elección.

2 x 3 minutos, por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.

Se espera que los jugadores tomen decisiones rápidas y tengan calidad en los pases.

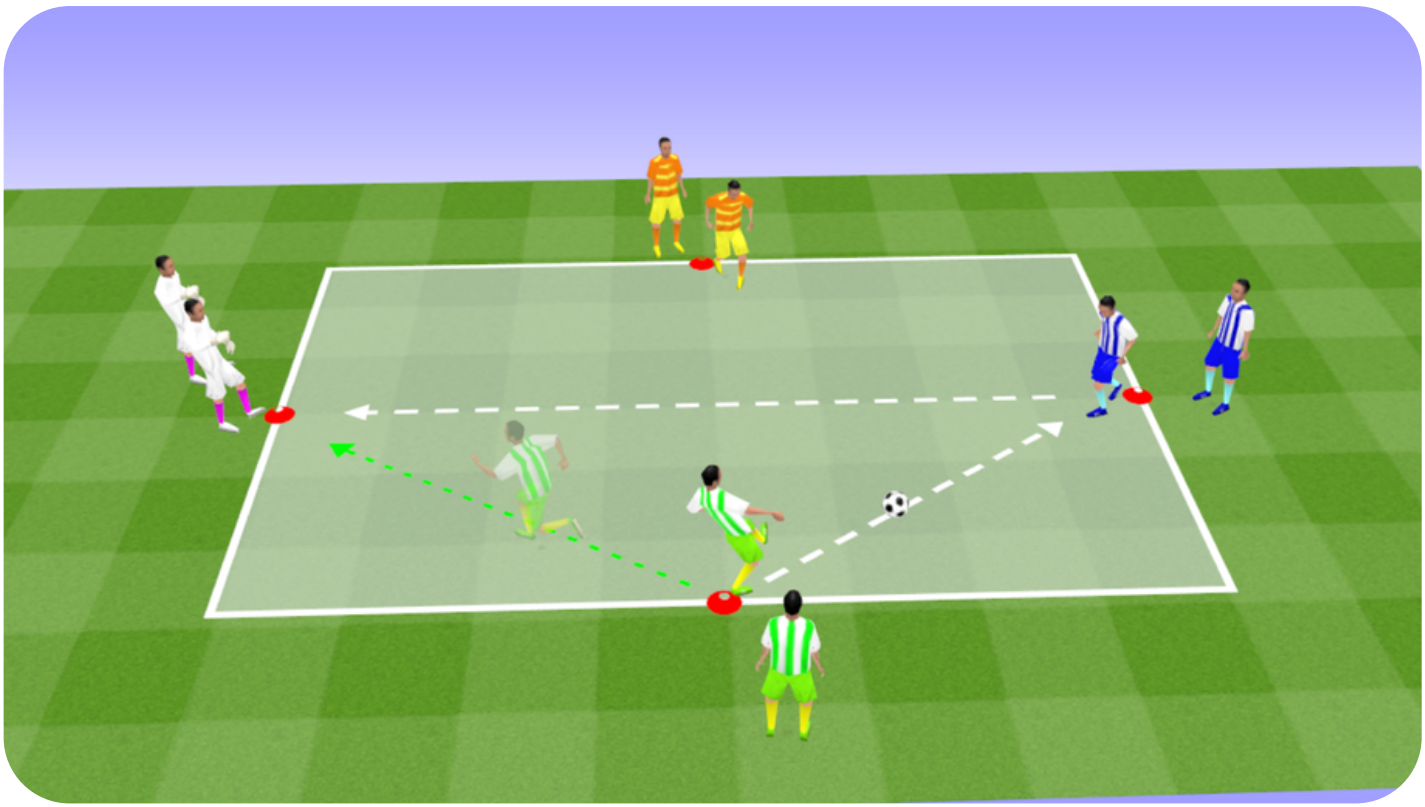
6min

conos

20 x 15

8-16 jugadores

EJERCICIO 3



Toma de información.

Grupos de 8 jugadores.
El primer jugador pasa a un jugador de su elección y va a un cono diferente.
El receptor observa la carrera del pasador durante el trayecto del balón y juega donde se hizo la llamada.

Por ejemplo aquí: el jugador verde pasa al jugador azul y va a la columna de los jugadores blancos.
El jugador azul debe entonces pasar el balón al jugador blanco.

2 x 3 minutos, por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.

Se espera que los jugadores tomen decisiones rápidas y tengan calidad en los pases.

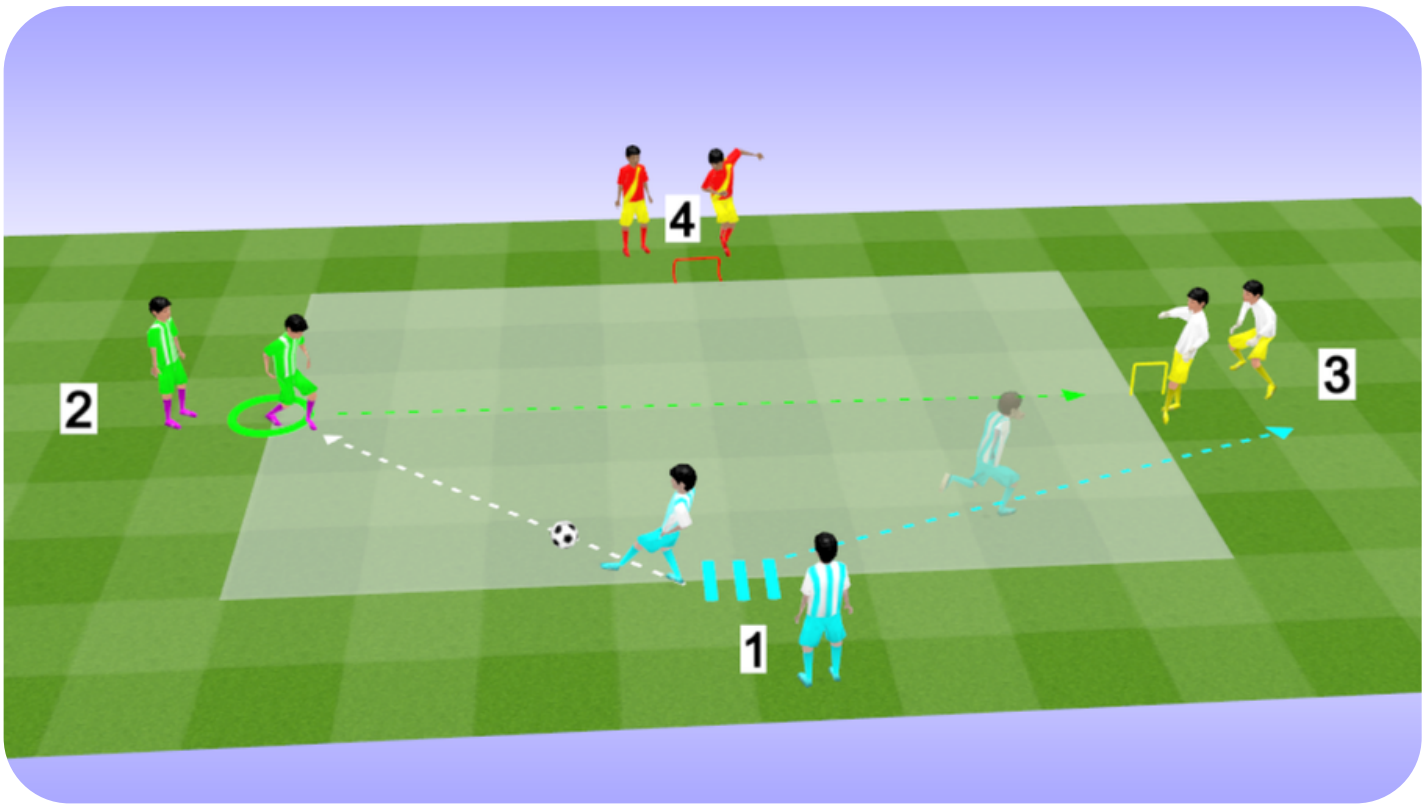
6min

conos

20 x 15m

8-16 jugadores

EJERCICIO 3



El mismo ejercicio que el anterior, pero los jugadores que esperan hacen un trabajo de coordinación.

Se espera que los jugadores tomen decisiones rápidas y tengan calidad en los pases.

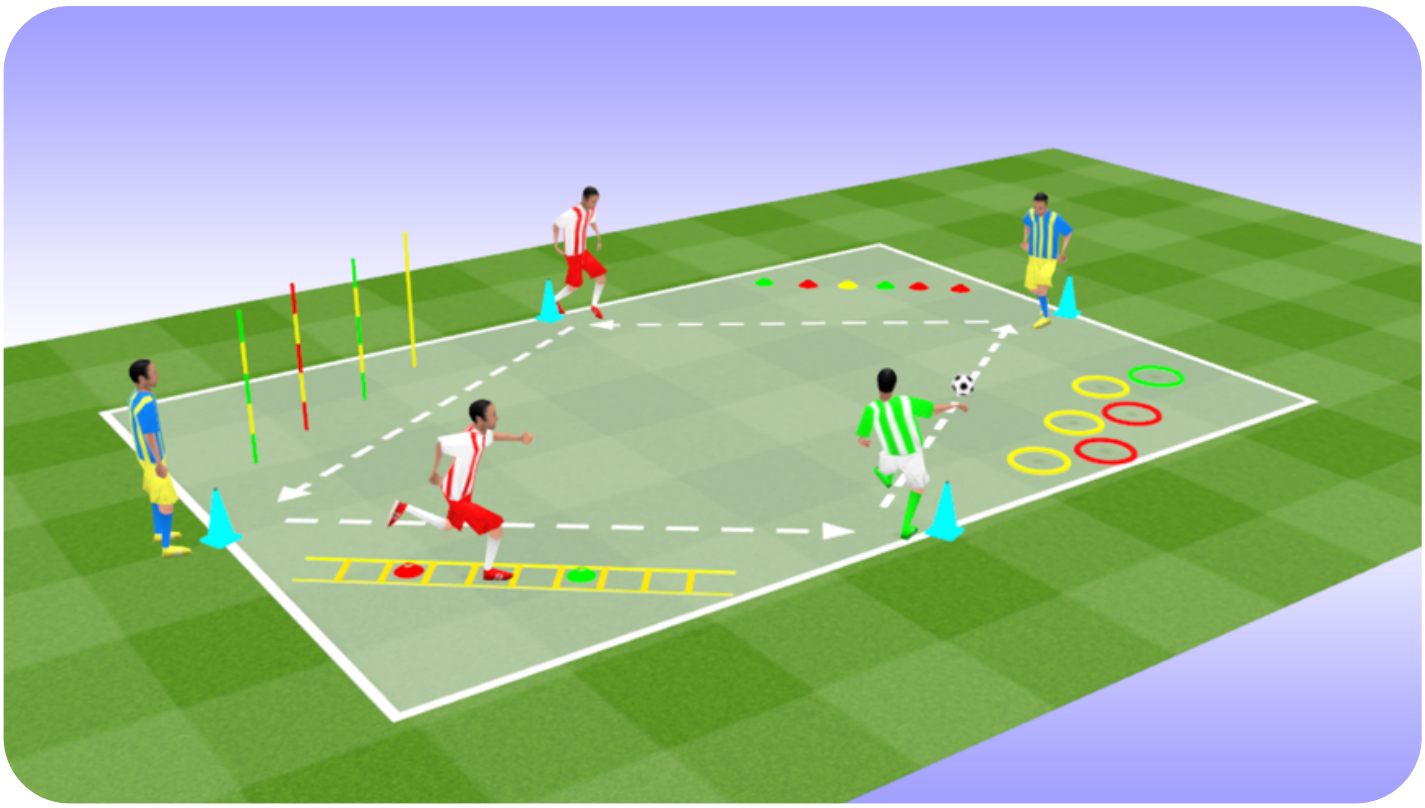
EJERCICIO 66

5mn

conos
aros
escaleras
postes

15 x 15m

4-8
jugadores



Pase y coordinación.

El jugador pasa y luego va a hacer un ejercicio de coordinación de manos y luego toma el lugar del compañero al que ha hecho el pase.
Un ejercicio diferente cada vez.

Aquí hay ejemplos:
1. Coordinación con la escala rítmica
2. Coordinación en los aros
3. Coordinación con las copas
4. Coordinación entre los polos.

Por ejemplo, durante 5-6 minutos.

Se debe buscar una gran calidad en los pases.

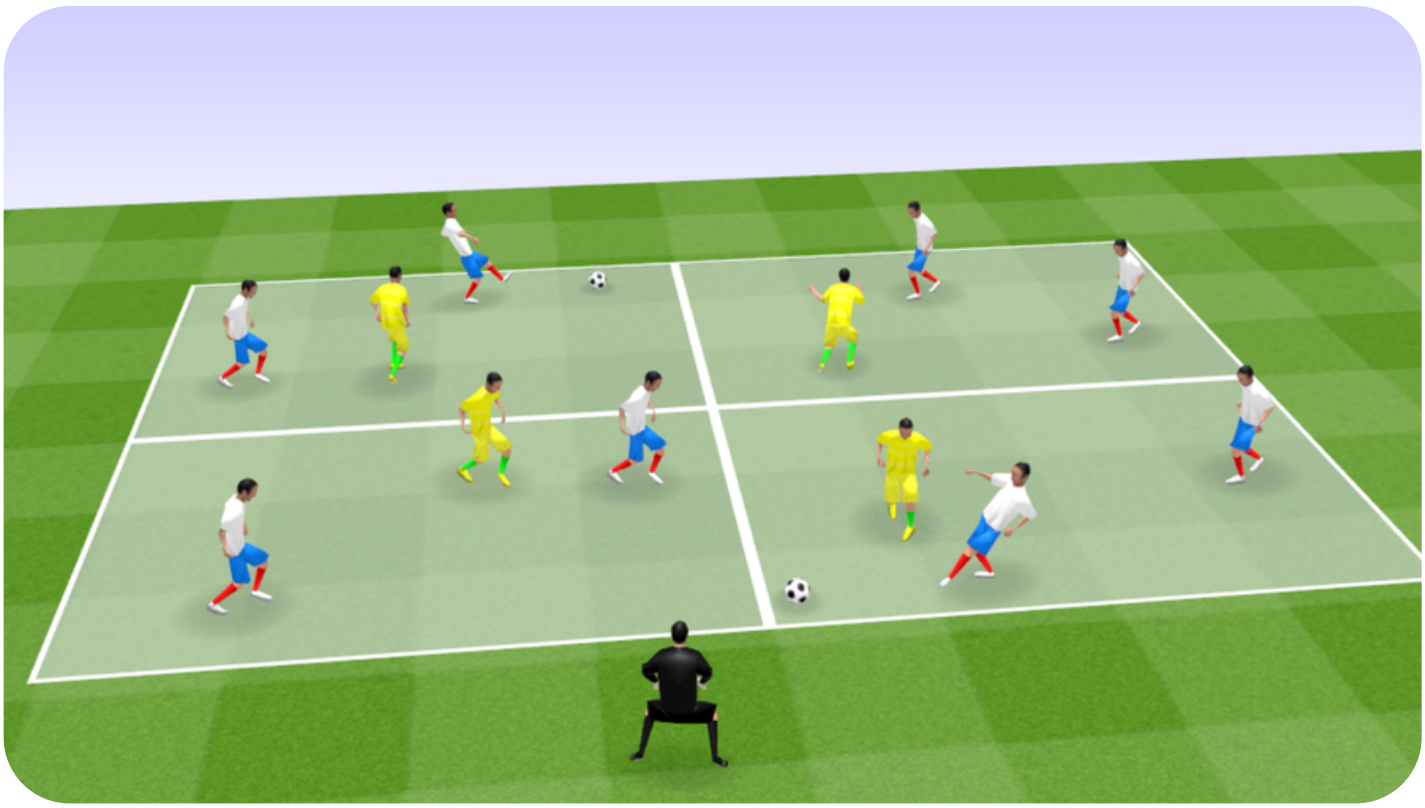
5min

conos

25 x 25m

12 jugadores

EJERCICIO 70



Conservación del balón.

Juegos reducidos (2 contra 1).
4 campos, 4 equipos de 2 en conservación.
4 equipos en conservación con superioridad numérica (aquí 2 contra 1), 2 balones para los 4 equipos.

Un equipo anota un punto cada vez que realiza al menos 4 pases y pasa el balón a un equipo que no lo tiene.
Pierde un punto si pasa el balón a un equipo que ya lo tiene.

Se debe buscar una alta intensidad. Coloca las bolas alrededor de los campos para no perder tiempo y no reducir la intensidad.

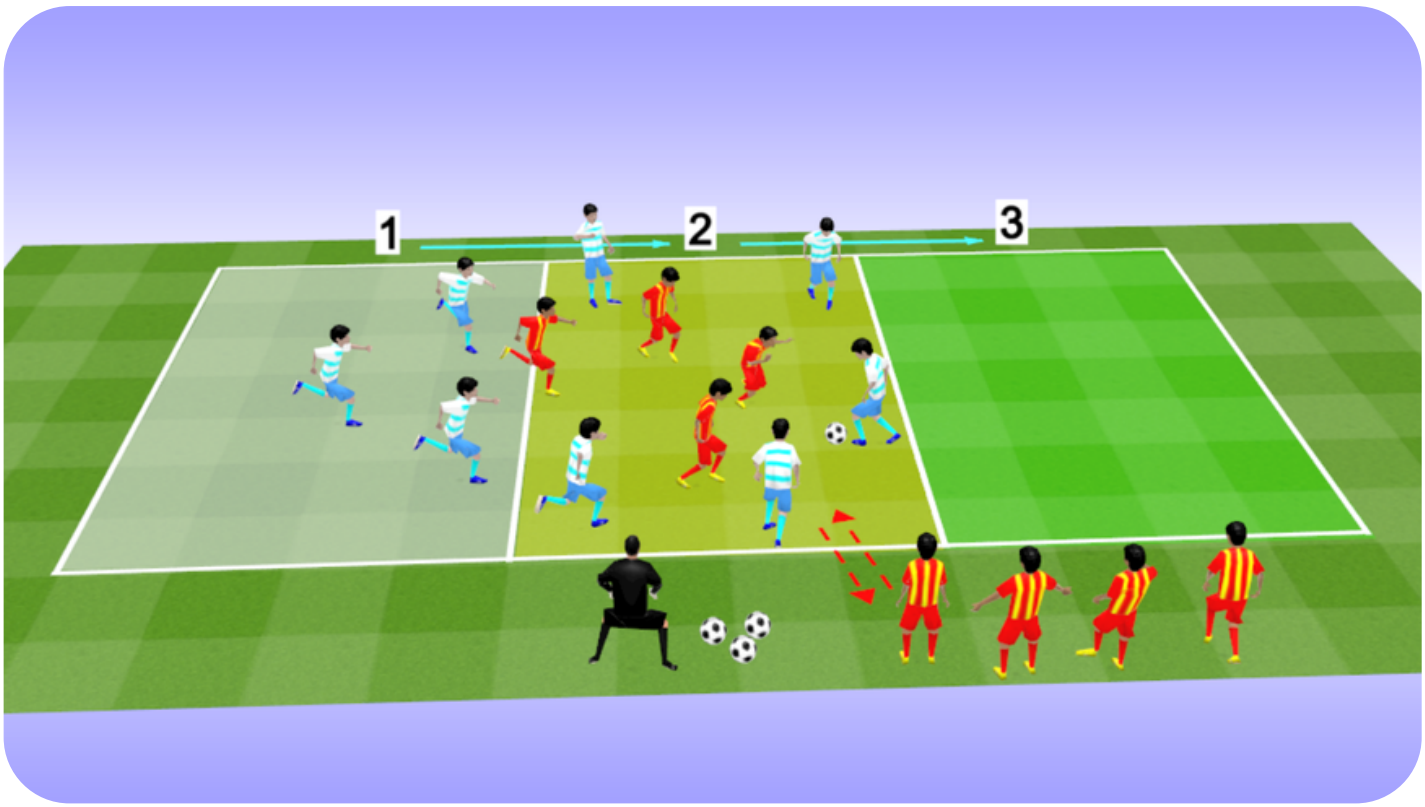
6mn

conos

media cancha

16-18 jugadores

EJERCICIO 89



Trabajo de conservación.
8 contra 4, por ejemplo. 3 zonas.
El equipo en el juego de poder debe pasar las 3 "etapas" (las 3 zonas 1, 2 y 3) para anotar un punto.
El equipo en el juego de poder debe completar 8 pases en una zona antes de poder pasar a la siguiente.
El equipo en el juego de poder tiene, por ejemplo, 2 minutos para pasar por las 3 etapas y anotar un punto.
Cada vez que pierden el balón, vuelven a empezar desde la zona inicial.
El equipo con 4 jugadores en la caja de prensa se anota un punto cada vez que recupera un balón.
Puedes cambiar los 4 jugadores que presionan cada minuto o cada 30 segundos, por ejemplo, 8 jugadores, 4 presionando, 4 recuperando.

Se debe buscar una alta intensidad. Coloca las bolas alrededor de los campos para no perder tiempo y no reducir la intensidad.

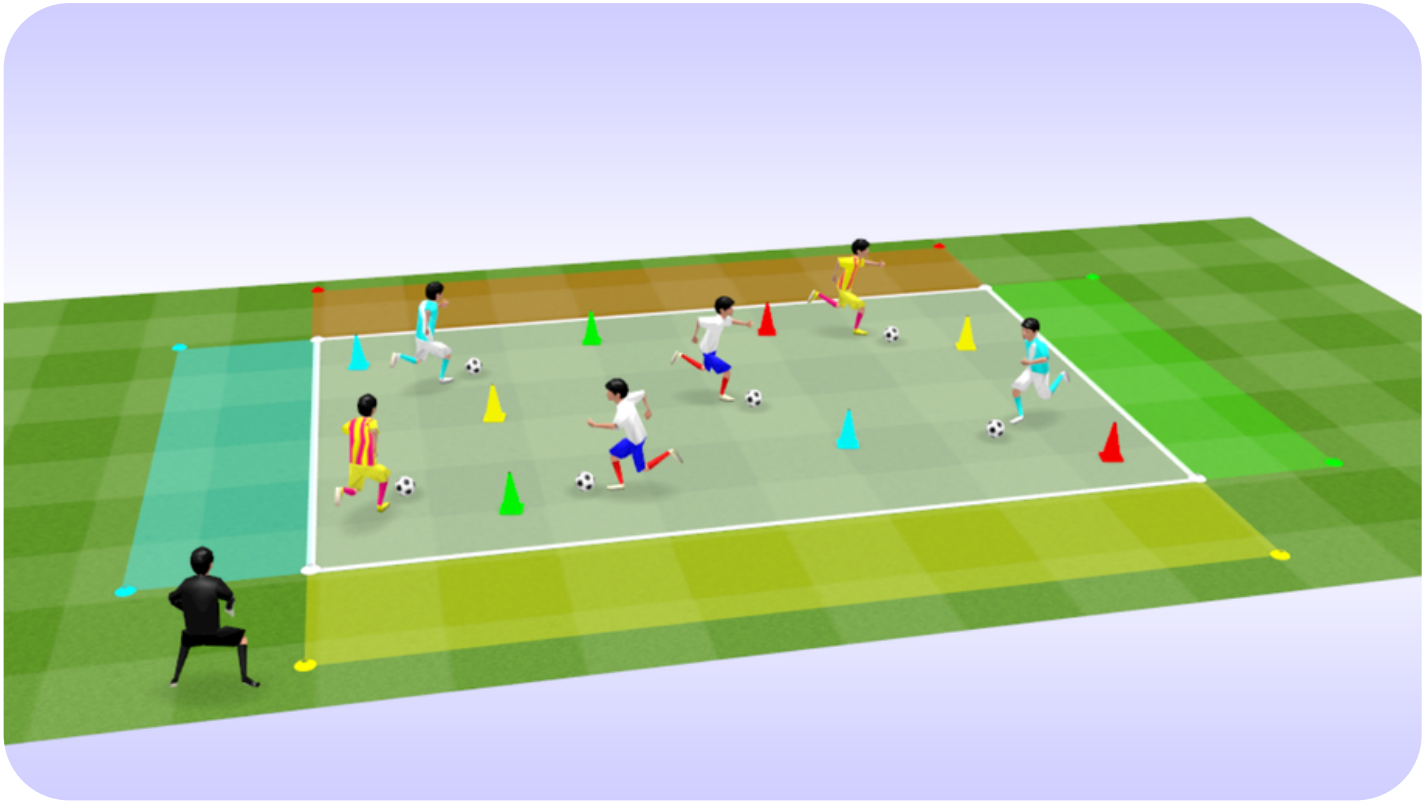
5mn

conos

20 x 15m

8-16 jugadores

EJERCICIO EXTRA



Puedes proponer este ejercicio al final del calentamiento antes del trabajo de velocidad (reacción, velocidad con balón, etc.).

Objetivo: ser muy reactivo en plena carrera.
Coloca conos de diferentes colores al azar en un cuadrado definido y 4 zonas de color en los lados.
Los jugadores circulan por la plaza (se puede variar el ritmo de la carrera) y cuando se anuncia (anuncio visual o sonoro de un color), los jugadores deben rodear 2 conos del color anunciado.
A continuación, vaya a la zona del color anunciado.
El jugador que entre primero en la zona gana.
5-6 veces, por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

BONUS

20 ejercicios de calentamiento en vídeo

>>> EJERCICIO 1

>>> EJERCICIO 2

>>> EJERCICIO 3

>>> EJERCICIO 4

>>> EJERCICIO 5

>>> EJERCICIO 6

>>> EJERCICIO 7

>>> EJERCICIO 8

>>> EJERCICIO 9

>>> EJERCICIO 10

>>> EJERCICIO 11

>>> EJERCICIO 12

>>> EJERCICIO 13

>>> EJERCICIO 14

>>> EJERCICIO 15

>>> EJERCICIO 16

>>> EJERCICIO 17

>>> EJERCICIO 18

>>> EJERCICIO 19

>>> EJERCICIO 20

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

Póngase en contacto con nosotros por correo electrónico:

prepaphysiquefootball@gmail.com

¿Desea conocer otras guías de ejercicios o programas de entrenamiento?

Visite la tienda online:

>>> https://preparacionfisicafutbol-tienda.com/